BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross – sectional*. Bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada siswa/i. Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena data pengukuran variabel pengetahuan gizi seimbang dan status gizi dikumpulkan secara bersamaan pada satu waktu tertentu.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026. Beralamat di Jl. Bunga Pariaman, Desa/Kelurahan Ladang Bambu, Kecamatan Medan Tuntungan.

C. Populasi dan sampel

1) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas IV dan V SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan yang menerima Makanan Bergizi Gratis (MBG) yang berjumlah 168 orang.

2) Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas IV dan V (total sampling) SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kec. Medan Tuntungan yang menerima makanan bergizi gratis (MBG) yang berjumlah 162 orang.

Kriteria sampel pada saat penelitian yaitu:

Kriteria Inklusi

a. Siswa/i yang penerima program makanan bergizi gratis.
b. Bersedia menjadi responden penelitian.
c. Hadir pada saat penelitian.

D. Teknik dan Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung dan wawancara kepada responden penelitian melalui kuesioner.

2. Pengumpulan Data

Adapun data-data yang dikumpulkan berhubungan dengan penelitian yang meliputi:

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diambil langsung pada objek penelitian. yang terdiri dari:

a) Data Identitas

Identitas sampel meliputi nama, jenis kelamin, tanggal lahir diperoleh peneliti dengan mewawancarai responden yaitu siswa/i kelas IV dan V SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kecamatan Medan Tuntungan dengan menggunakan kuesioner.

b) Pengetahuan Gizi Seimbang

Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui pengisian kuesioner tertutup oleh responden yaitu siswa/i kelas IV dan V SD Insan Ikhlas *Islamic School* Kec. Medan Tuntungan untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka mengenai gizi seimbang berbasis isi piringku.

Prosedur Kerja:

1) Peneliti mendatangi setiap kelas secara langsung dan membawa tujuh orang enumerator dari mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Medan semester enam untuk membantu proses pengumpulan data.
2) Peneliti memperkenalkan diri kepada responden dan tujuan kedatangan untuk melaksanakan penelitian.
3) Peneliti menyampaikan instruksi kepada seluruh responden mengenai tata cara mengisi kuesioner penelitian.
4) Enumerator membantu membagikan lembar kuesioner kepada responden.
5) Responden mengisi jawaban kuesioner setelah peneliti selesai memberitahukan instruksi tata cara pengisian kuesioner.
6) Enumerator bertugas mendampingi dan mengawasi responden selama proses pengisian kuesioner serta memberikan bantuan jika ada pertanyaan atau kesulitan dari responden.

7) Mengumpulkan kembali kuesioner dan memeriksa kelengkapan jawaban.

c) Data Status Gizi

Status gizi dikumpulkan dengan pengukuran antropometri dilakukan selama satu hari. Peneliti dibantu tujuh orang enumerator dari mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Medan semester enam untuk membantu proses pengumpulan data.

1. Prosedur Pengukuran Berat Badan

Penimbangan berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg. Adapun langkah-langkah pengukuran berat badan:

a) Meletakan alat timbangan berat badan digital ditempat yang datar.
b) Memasang baterai timbangan.
c) Sebelum melakukan penimbangan, timbangan digital dikalibrasi terlebih dahulu menggunakan berat standar, jika hasilnya sesuai maka alat timbang dapat digunakan.
d) Sampel diarahkan untuk melepaskan segala macam aksesoris (jam, cincin, gelang, kalung, kacamata, dan lain-lain yang memiliki berat maupun barang yang terbuat dari logam lainnya), alas kaki (kaos kaki/Sepatu) dan pakaian luar seperti jaket.
e) Kemudian meminta sampel naik keatas timbangan, dengan posisi berdiri tegak dan pandangan lurus kedepan dan tidak bergerak gerak, telapak kaki harus berada ditengah timbangan agar tidak menutupi jendela baca timbangan. Perhatikan angka timbangan hingga berhenti.
f) Kemudian catat hasil pengukuran dalam satuan kilogram (kg)
g) Alat timbangan dikalibrasi lagi setiap lima orang sekali agar validasi data lebih akurat.

2. Prosedur Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan (TB) menggunakan stadiometer dengan ketelitian 0.1 cm. Adapun Langkah-langkah pengukuran tinggi badan:

a. Memastikan alat sudah terpasang lurus dan stabil.
b. Meminta sampel melepas alas kaki, penutup kepala dan berdiri di atas papan alas (base) stadiometer.

c. Mengatur posisi tubuh responden dengan ketentuan:
   1. Kaki telanjang dan rapat.
   2. Tubuh tegak lurus.
   3. Lengan di samping tubuh, bahu rileks.
   4. Tumit, pantat, punggung, dan bagian belakang kepala menempel pada tiang stadiometer.
d. Memposisikan kepala dalam bidang pandang lurus ke depan (posisi Frankfort Plane).
e. Menggeser head slider/papan kepala stadiometer hingga menyentuh bagian ujung kepala responden.
f. Membaca hasil pengukuran yang ditunjukkan pada skala/jarum head slider.
g. Mencatat hasil tinggi badan dalam satuan sentimeter (cm).

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti dari pihak sekolah meliputi:

a. Gambaran umum lokasi penelitian yaitu SD Insan Ikhlas *Islamic School* Medan Kecamatan Medan Tuntungan

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Pengetahuan Gizi Seimbang

Data pengetahuan diperoleh dari teknik wawancara langsung pada sampel dengan cara mengisi kuesioner sebanyak 20 dengan langkah-langkah:

1. Memberi skor yaitu, jika jawaban benar diberi skor 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0.
2. Kemudian menjumlahkan total skor
3. Menghitung persentase skor dengan rumus

$$= \frac{\text{Jumlah skor benar}}{20} \text{ x } 100\%$$

4. Selanjutnya mengklasifikasikan berdasarkan jumlah nilai yang diperoleh menjadi 3 kategori pengetahuan yaitu:

   Kategori Baik jika nilai = ≥76 -100%

   Kategori Cukup jika nilai = 56 -75%

Kategori Kurang jika nilai = <56%

b. Status Gizi

Data status gizi diperoleh dengan menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan menggunakan Stadiometer dan timbangan berat badan digital dibantu dengan menggunakan WHO *AnthroPlus,* dengan cara:

1) Memasukkan data tanggal pengukuran, tanggal, bulan dan tahun lahir, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan.
2) Mencari z-score.
3) Mengkategorikan z-score berdasarkan PMK No 2 Tahun 2020 Berdasarkan indeks IMT/U (usia 5-18 tahun).
4) Mengkategorikan sesuai PMK No 2 tahun 2020, yaitu:
   a. Gizi sangat kurang = <-3 SD
   b. Gizi kurang (thinness) = <-3 SD sd <-2 SD
   c. Gizi baik (normal) = -2 SD sd +1 SD
   d. Gizi Lebih (Overweight) = +1 SD sd +2 SD
   e. Obesitas (obese) = >+2 SD

2. Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara univariat, yaitu analisis bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi dengan mendeskripsikan masing masing variabel secara tunggal. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.